السلسلة الرياضية

كرة القدم

الدكتورة
أسماء محمد الجزار

دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع

٧٩٦,٩٤٦
أ . م

محمد الجزار ، أسماء .

السلسلة الرياضية كرة القدم / أسماء محمد الجزار .- ط١.- دسوق :

دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع .

٧٢ ص ؛ ١٧,٥ × ٢٤,٥سم .

تدمك : 6 – 381 – 308 – 977 – 978

١. رياضة . أ - العنوان .

رقم الإيداع : ١٥٠٦ - ٢٠١٣.

الناشر : دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع

دسوق - شارع الشركات- ميدان المحطة

هاتف : ٠٠٢٠٤٧٢٥٥٠٣٤١ - فاكس: ٠٠٢٠٤٧٢٥٦٠٢٨١

E-mail: elelm_aleman@yahoo.com
elelm_aleman@hotmail.com

2013

الفهرس

مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

إن ممارسة الرياضة أمر هام جدًا للإنسان وبدون الرياضة لن ترتقي الأمة .

فالعقل السليم في الجسم السليم ،والجسم السليم لن يأتي إلا بأمرين :

١ -التغذية السليمة .

٢ -ممارسة الرياضة وجعلها روتين يومي.

فهيا بنا نمارس الرياضة المناسبة لنا كي نعيش في صحة ونشاط و سعادة.

نبذة عن تاريخ كرة القدم :

كرة القدم هي الأداة المستخدمة في لعبة كرة القدم وقد طغى اسمها على لعبة كرة القدم حتى عرفت باسمها.

تحدد قوانين لعبة كرة القدم الكرة المستخدمة في المباريات الرسمية في نوع معين من كرة القدم موحد الحجم والوزن والمادة المصنعة منها.

اكتشفت كرة القدم في بداية الأمر من ركل قربة مصنوعة من جلود الحيوانات، ومع مرور الوقت تطورت كرات القدم إلى ما تبدو عليه اليوم، حيث كان لاكتشاف تشارلز جوديير طريقة تقوية المطاط أثر كبير في تصميم كرة القدم وتطورها في الزمن الماضي، وحالياً تقدم البحوث التكنولوجية والدراسات العلمية لتحسين أداء كرة القدم وتطورها.

لقد حملت أثار الأولين صورًا عن تعاطي الانسان القديم لرياضة كرة القدم في هوميروس في أودسيته يصف كرة جميلة مشعة تحظى باهتمام معاصريه والصينيون يقولون بأن بلادهم كانت الموطن الأول لكرة القدم ويعيدونها إلى عهد ((ين)) أي حوالي ٣٥٠٠ قبل الميلاد وتذكر الروايات التاريخية بأن اللعب بالكرة في هذه العهود كان يقوم على أساس من يستطيع أن يقذف الكرة إلى أبعد مسافة وبأن الرومان الذين ورثوا هذه الرياضة طوروها وقد تشكلت على أيديه لعبة أخرى تسمى في اللغة اللاتينية *harpastum* التي كانوا يمارسونها بصفة جماعية ويبيحون فيها إمساك الكرة باليد والهروب بها أو احتضانها .

في القرون الوسطى انتقلت لعبة الكرة إلى شمال غرب أوروبا تحت اسم ((السول)) وقد تميزت بالعنف واستعملت فيها شتى السبل لإحراز النصر وكثيرًا ما أفضت إلى مآس دفاعا عن شرف القرية أو العائلة .

ورغم كل هذا التراكم التاريخي للعبة الكرة ، إلا أن القرن السادس عشر يبقى العلامة المميزة في تاريخ تطور كرة القدم حيث عرف سكان البندقية في ايطاليا كيف يستمتعون بهذه الرياضة التي أطلقوا عليها اسم ((الكالشو)) وقد وضعوا لها القواعد وأحاطوها بالكثير من الضوابط التي لا تزال من حيث المبدأ تحكم الألعاب الجماعية بما فيها كرة القدم .

ميدان لعبة ((الكالشو)) مستطيل الشكل يدور فيه التنافس بين خصمي متساوي العدد (٢٧ لاعب في كل فريق) ويتخذ كل منهما التدريب المتعارف عليه ضمن أربعة خطوط هي خط المهاجمين ، خط لاعبي الوسط خط لاعبي المحور الثالث ، ثم خط المدافعين وسيان في هذه اللعبة أن يكون القذف بالايدي أو بالأرجل لقد ظل هذا الشكل من اللعب هو السائد والأرقى إلى أن كان القرن التاسع عشر حيث اكتسبت اللعبة في بريطانيا ميزة خاصة أوحت بها الرؤى الارستقراطية لهذه التسلية المحببة حيث اقتلعت منها عوامل الاندفاع المتهور وأصبحت لها قيمه تعليمية وتربوية تمثل فيها روح الجماعة حجر الأساس لكن الطريقة بقيت في ذاتها حيث ظلت الأيدي والأرجل تتآزر معا في إسكان الكرة في شباك الخصم ، إلى أن كان ذات يوم من أيام السنة١٨٢٣ حيث عمد أحد الاعبين وهوه (وليم أب ليس) بملعب

مدينة روجبي إلى الجري بالكرة بعد مسكها ولم يتركها حتى وضعها في مرمى الخصم وهنا حدث الانقسام الذي أدى مع مرور الأيام إلى ظهور الأنواع الأخرى من الرياضيات الكرة المعروفة .

المنتخب السويدي:

لقد كانت حادثة آل((روجبي)) العابرة بداية النزوع إلى تخصص رياضات الكره وظهور ترسانة من القوانين المنظمة للعبة كرة القدم ، وقد تم في هذا السياق في أكتوبر (١٨٤٨) ببريطانيا للعبة كرة القدم ، وقد تم وضع الأسس الأولى لرياضة كرة القدم وفي ديسمبر (١٨٣٦) صيغت بالبلد نفسه القوانين النهائية الأربعة عشر التي لا تزال تحكم نشاطات كرة القدم حتى اليوم . والتي أضيف إليها بضع قوانين فقط دون أن يطرأ على الأخرى تغيير ذو بال .

القوانين التي سنت لتنظيم كرة القدم تحدد قياسات الملاعب والمرمى وطول محيط الكره ووزنها وكذا عدد اللاعبين وتفرد الحارس بحق استعمال يديه ، ثم مدة اللعب التي تقسم إلى شوطين ، وتحديد ظروف صلاحية الأهداف والأخطاء وعقوباتها وتمييز المنتصر من المنهزم بحسب عدد الأهداف طبعا .

ولعل التغيير الهام الوحيد الذي حصل طول كل هذه المده يتمثل في تعريف التسلل الذي تعود فكرته إلى عام١٩٢٥ وما عدا ذلك فإن الأمر لا يتعدى بعض الرتوش البسيطة على القوانين القديمة .

وعن طريق بريطانيا انتقلت اللعبة بقوانينها وضوابطها إلى البلدان المجاورة ، التي تحولت على يدها إلى كل أصقاع العالم بعد هيمنتها على مشارقه ومغاربه وجنوبه إبان مرحلة الاستعمار ، وهكذا ما أن كانت سنه (١٩٣٠) حتى تم تنظيم كأس العالم للمرة الأولى في تاريخ كرة القدم .

وهنا لابد من الإشارة إلى أن ترسانة القوانين التي تحكم كرة القدم رغم توحدها وصرامتها ، إلاَّ أنها لم تكن في يوم من الأيام حائلاً دون تنوع أساليب اللعب ، أو الحد من قوة التألق والإبداع في الأداء إذ أن لكل من شعب من الشعوب مزاياه الطبيعية وخصائصه الذهنية والحركية ، التي تجعله يتعاطى لعبة كرة القدم بطريقة تختلف عما يؤديها به الآخرون ، ثم إن الطابع الشعبي المميز لهذه الرياضة يعطيها العمق الاستراتيجي المطلوب في عملية التطور ، خاصة وأنها تتناغم ووجدانا شريحة الشباب ولا تكلف سوى حذاء ، لتبدأ بعدة لحظات كلها إثارة ومتعة وتربية بدنية ونفسية .

المنتخب الإنجليزي :

وضعت أول مواصفات لكرة القدم في عام ١٨٦٣ من قبل الإتحاد الإنجليزي لكرة القدم لتكون من الجلد المتضخمة، مع أغطية جلدية للمساعدة في الحفاظ على الشكل الكروي لكرة القدم.

"كرة القدم" من أكثر الألعاب الرياضية انتشارًا في العالم وأكثرها شهرة في العالم. يعتبر كأس العالم لكرة القدم أكبر محفل دولي في مجال هذه اللعبة الرياضية ويطمح كل بلد في العالم في الحصول عليه.

وهي رياضة يتبارى فيها فريقان في ملعب ذي أرضية معشبة (عشب طبيعي أو اصطناعي) على جانبيه مرميان، والفكرة في كرة القدم هي محاولة إيداع الكرة في مرمى الخصم، وذلك باستخدام الأرجل والرأس غالباً، حيث لا يسمح باستخدام اليدين إلاَّ لحارس المرمى ويتكون كل فريق من ١١ لاعبًا.

يتواجد أثناء المباريات الرسمية حكم ساحة ومساعدين اثنين له على جوانب الملعب وحكم رابع.

كرة القدم تلعب على مستوى احترافي في كل أنحاء العالم، والآلاف بمن مليار وشان مائة مليون شخص حول العالم وهو ما يقارب نسبة ٢٨٪ من سكان الكرة الأرضية.

تقام العديد من بطولات كرة القدم، أهمها على الإطلاق بطولة كأس العالم والتي تقام كل أربع سنوات ثم كأس الأمم الأوروبية ودوري أبطال أوروبا اللاعب الذي قد تم عرقلته من منطقة الجزاء، فيتم اعتبار ذلك "ضربة جزاء" لصالح الفريق الذي تم عرقلة لاعب منهم أما في الحالات التي يتم فيها عرقلة اللاعب خارج منطقة الجزاء فيتم اعتبارها "ركلة حرة".

الأداء الفني والخطوات التعليمية في كرة القدم :

كـــرة القدم

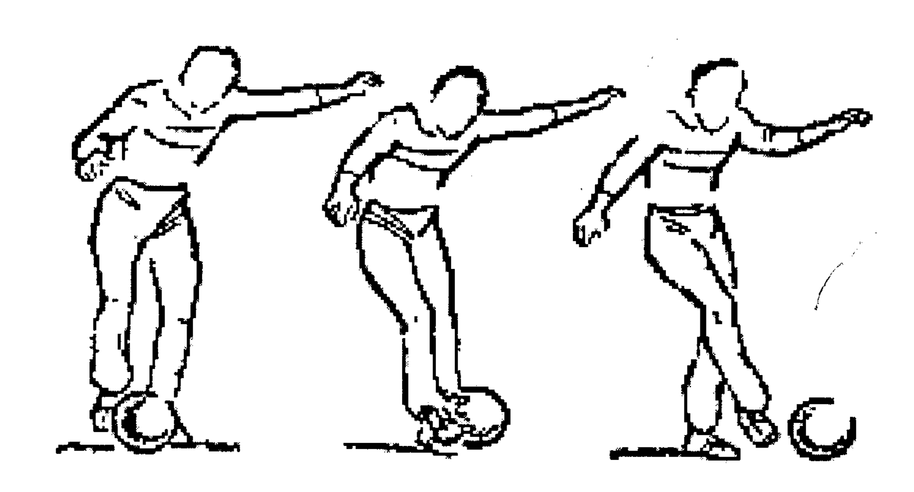
١ -ركل الكرة بباطن القدم- الأداء الفني للمهارة:

١ -الاقتراب المناسب إلى الكرة في خط مستقيم.

٢ -وضع القدم الضاربة للخلف من مفصل الفخذ.

٣ -مرجحة القدم الضاربة للخلف من مفصل الفخذ.

٤ -ميل الجذع للأمام قليلاً في حالة ضرب الكرة.



الخطوات التعليمية:

يؤدى نموذج واضح للمهارة (على الطريقة الكلية).

١ -تؤدى حركة ضرب الكرة بباطن القدم.

٢ -يقف التلميذ مواجهاً تلميذاً آخر والمسافة بينهما ما بين (٣: ٥) ياردات ويقوم أحدهما بضرب الكرة لزميله فيقوم هو بدوره بإيقاف الكرة.

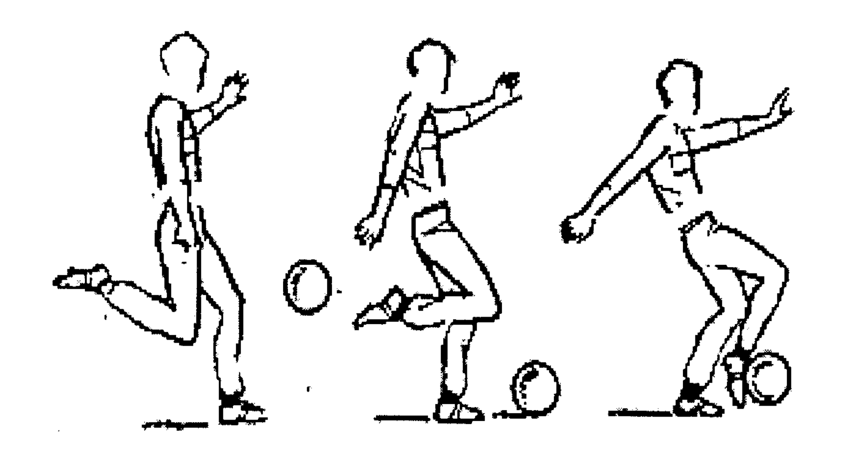
٣ -يكرر نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة من (٨: 10) ياردات.

٢-ركل الكرة بوجه القدم الأمامي- الأداء الفني للمهارة:

١ -يقترب التلميذ في اتجاه مستقيم من الكرة والخطوة التي تسبق الضربة تكون أطول إلى حد ما وذلك للسماح بمرجحة القدم الضاربة خلفاً.

٢ -توضع القدم غير الضاربة بجانب الكرة.

٣ -ميل الجذع أماماً قليلاً في لحظة ملامسة الكرة.



الخطوات التعليمية لركل الكرة بوجه القدم الأمامي:

١ -يمسك التلميذ الكرة بيده ثم يقوم بإسقاطها أمام القدم الضاربة ويؤدي ضربة الكرة بوجه القدم الأمامي إلى زميله الذي يبعد عنه مسافة من (٦ : ٨) ياردات.

٢ -يمسك التلميذ الكرة بيده ثم يجري من ثلاث إلى أربع خطوات ويقوم برميها بارتفاع الصدر وفي أثناء ذلك يقوم بمرجحة القدم الضاربة للخلف ليضرب الكرة وهي طائرة إلى زميل أمامه يبعد عنه من (٨ :10)أمتار.

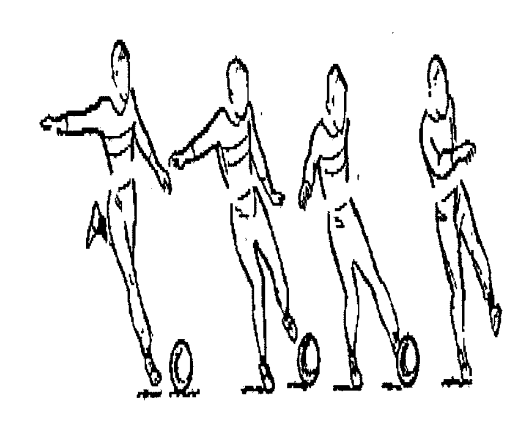
٣ -يؤدى نفس التمرين السابق ولكن يقوم بضربها قبل أن تلامس الأرض.

٣- ركل الكرة بوجه القدم الداخلي- الأداء الفني للمهارة:

يكون الاقتراب من مسافة (٦: ٧) ياردات في حالة الكرات الثابتة على الأرض.

١ -توضع قدم الرجل غير الضاربة بجانب الكرة وإلى الخلف قليلاً.

٢ -في لحظة ضرب الكرة يتجه الكتف المقابل للرجل غير الضاربة للأمام قليلاً.



الخطوات التعليمية:

١ -يقف التلميذ بجانب الكرة بحيث يواجه كتف الرجل غير الضاربة المكان المطلوب توصيل الكرة إليه ويؤخذ الوضع الصحيح دون ضربها ويكرر الأداء.

٢ -يودي التلميذ التمرين السابق ولكن بعد الاقتراب من (٤: ٥) ياردات.

٣ -تلميذان المسافة بينهما من (١٠: ١٥) ياردة يقومان بضرب الكرة إلى بعضهما.

٤- ركل الكرة بوجه القدم الخارجي- الأداء الفني للمهارة:

١ -يمكن أن يكون الاقتراب للكرة إما على خط مستقيم مع المكان المطلوب توصيل الكرة إليه أو بالانحراف للخارج قليلاً.

٢ -توضع القدم غير الضاربة إلى الخلف قليلاً إلى جانب الكرة وعلى مسافة مناسبة حتى تسمح للقدم الضاربة بحرية الحركة على أن تثني ركبة الرجل الثابتة من مفصل الركبة قليلاً.

٣ -يميل الجزء العلوي للجسم قليلاً للأمام وإلى الجانب في اتجاه الرجل الضاربة وتعمل الذراعان على حفظ التوازن.

الخطوات التعليمية:

عمل نموذج واضح

١ -تلميذان متواجهان المسافة بينهما من 7:٥ ياردات وأحدهما يمسك بالكرة ويسقطها في اتجاه القدم الضاربة وللخارج قليلاً وقبل أن تلامس الأرض يضربها بوجه القدم الخارجي إلى زميله.

٢ -يكرر نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة تدريجياً.

٣ -يكرر نفس التمرين السابق ولكن يأخذ التلميذ الضارب عدداً من الخطوات لضرب الكرة قبل أن تسقط على الأرض.

٥-الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الخارجي- الأداء الفني للمهارة:



١ -توضع قدم الرجل غير الدافعة للكرة للخلف قليلاً وإلى جانب الكرة وهي منثنية من الركبة وينتقل عليها مركز ثقل الجسم.

٢ -تتحرك الرجل الدافعة للكرة من الخلف للأمام على أن يدور سن القدم للداخل قليلاً، وتكون مرتخية بصورة مناسبة في أثناء دفع الكرة حتى لا تبتعد الكرة كثيراً.

٣ -يميل الجذع للأمام قليلاً على أن تعمل الذراعان على توازن الجسم وتركيز النظر على الكرة.

الخطوات التعليمية:

١ -عمل نموذج واضح مع الشرح المختصر.

٢ -توضع الكرة أمام التلميذ ويتخذ الوضع الصحيح للجري بالكرة.

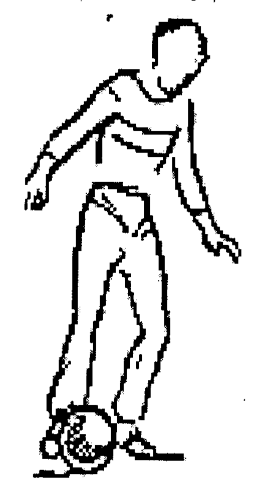
٣ -يتخذ التلميذ الوضع الصحيح للجري بالكرة ثم يمشي بالكرة للأمام بقدم واحدة.

٤ -الجري بالكرة للأمام باستخدام القدمين بالتبادل.

٥ -الجري بالكرة للأمام باستخدام القدمين بسرعة.

٦ -الجري بالكرة للأمام باستخدام القدمين بخط متعرج.

٧ -الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الداخلي:



١. توضع قدم الرجل غير الدافعة للكرة للخلف قليلاً وإلى جانب الكرة منثنية من الركبة وينتقل عليها مركز ثقل الجسم. تتحرك الرجل الدافعة للكرة من الخلف للأمام على أن يدور سن القدم للخارج قليلاً.

٢. يميل الجذع للأمام قليلاً كوضع الجري العادي على أن تعمل الذراعان على حفظ التوازن.

٣. تتحرك الرجل الدافعة للكرة من الخلف للأمام على أن يدور سن القدم للخارج قليلاً.

٤. يميل الجذع للأمام قليلاً كوضع الجري العادي على أن تؤدى نفس الخطوات في الجري بوجه القدم الخارجي.

الخطوات التعليمية :

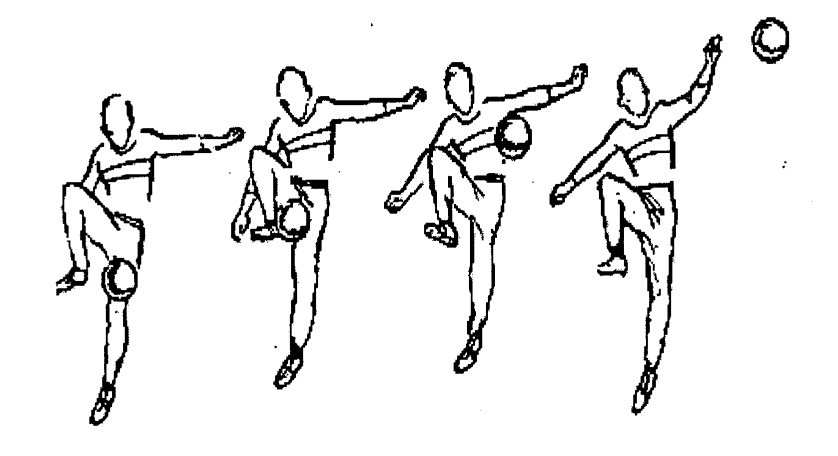
تعمل الذراعان على حفظ التوازن.

٧- استلام الكرة بباطن القدم- الأداء الفني للمهارة:

١ -يقترب التلميذ من الكرة وهو مواجه لها إلاَّ أن كتفه الأيسر يكون في اتجاه الكرة قليلاً إذا كان الاستلام بالقدم اليمنى والعكس.

٢ -القدم غير المستلمة توضع على الأرض على أن يشير سن القدم إلى الاتجاه الذي تأتي منه الكرة على أن تثنى الركبة قليلاً وينقل على هذه القدم مركز ثقل الجسم.

٣ -في لحظة ملامسة الكرة لباطن القدم تسحب لامتصاص قوة الكرة وإيقافها مع ملاحظة أن يكون مفصل القدم مرتخياً والقدم مرتفعة قليلاً عن الأرض.



الخطوات التعليمية:

١ -عمل نموذج واضح مع الشرح المبسط.

٢ -يؤدي التلميذ حركة الاستلام بباطن القدم.

٣ -يبدأ التمرين بأن يدحرج التلميذ الكرة ببطء ليقوم باستلامها بباطن القدم وهو واقف مكانه.

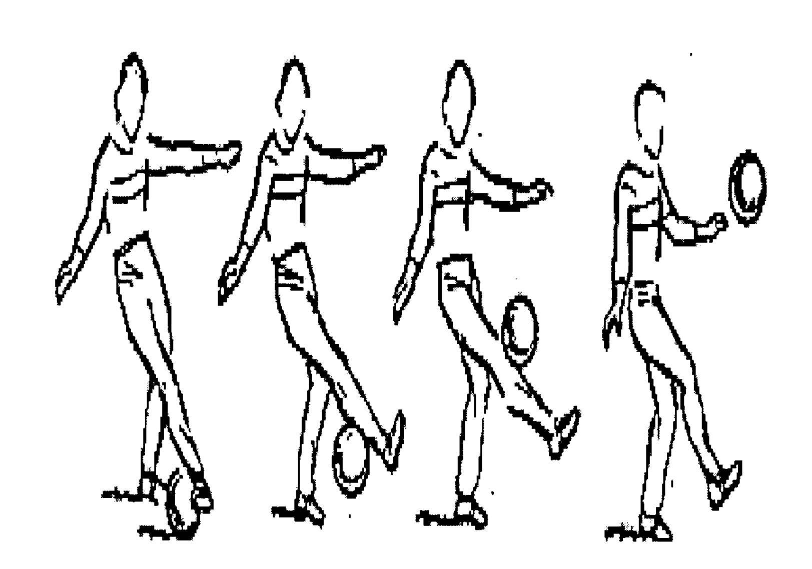
٤ -يكرر نفس التمرين السابق مع زيادة قوة دحرجة الكرة.

٨-استلام الكرة بوجه القدم الخارجي- الأداء الفني للمهارة:

١ -يقترب التلميذ من الكرة وهو مواجه للمكان الذي تأتي منه الكرة.

٢ -توضع القدم غير المستلمة الكرة على الأرض بحيث يشير سن القدم إلى الاتجاه الذي تأتي منه الكرة على أن تثنى من الركبة قليلاً وينتقل عليها مركز ثقل الجسم.

٣ -تثنى الرجل المستلمة من مفصل الفخذ والركبة كما يستدير سن القدم للداخل قليلاً يتصدى وجه القدم مرتخياً لامتصاص قوة اندفاع الكرة.



الخطوات التعليمية:

١. نفس الخطوات في استلام الكرة بباطن القدم.

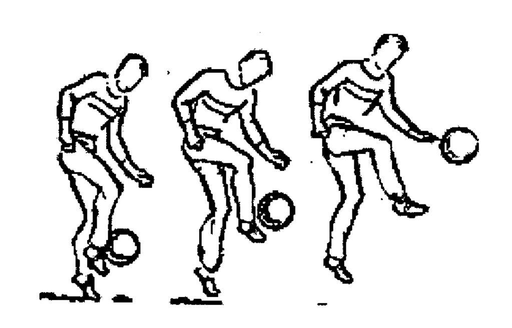
٩ - امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي- الأداء الفني للمهارة:

١. يقترب التلميذ بالجري إلى المكان المتوقع سقوط الكرة فيه.

٢. الرجل غير الممتصة للكرة يرتكز عليها التلميذ بحيث ينتقل عليها مركز ثقل الجسم ويكون الارتكاز على مشط القدم على أن تثنى من الركبة قليلاً.

٣. ترتفع القدم الممتصة للكرة لأعلى وذلك بثني مفصل الفخذ كما تثنى الركبة ويفرد مفصل القدم بحيث يواجه وجه القدم الأمامي مسار الكرة وهو مرتخ.

٤. في اللحظة التي تسبق ملامسة الكرة بوجه القدم تنخفض القدم لأسفل لامتصاص اندفاعها وتقليل سرعتها.



الخطوات التعليمية:

١ -عمل نموذج مع الشرح المبسط.

٢ -يؤدي التلميذ مهارة امتصاص الكرة بوجه القدم بدون كرة.

٣ -يمسك التلميذ لكرة بيده ثم يسقطها أمامه مباشرة ثم يقوم بأداء امتصاصها بوجه القدم الأمامي.

٤ -نفس الخطوات السابقة ولكن يسقط التلميذ الكرة من ارتفاع صدره ويقوم بعملية الامتصاص.

٥ -يقوم التلميذ برمي الكرة لأعلى بارتفاع أعلى من رأسه ثم يقوم بعملية الامتصاص.

٦ -تلميذان متقابلان يمسك أحدهما الكرة والمسافة بينهما من (٥: ٦) ياردات ويقوم برميها إلى زميله بحيث تسقط أمامه ليقوم بعملية الامتصاص.

٧ -يكرر نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة.

١.-امتصاص الكرة بالفخذ- الأداء الفني للمهارة:

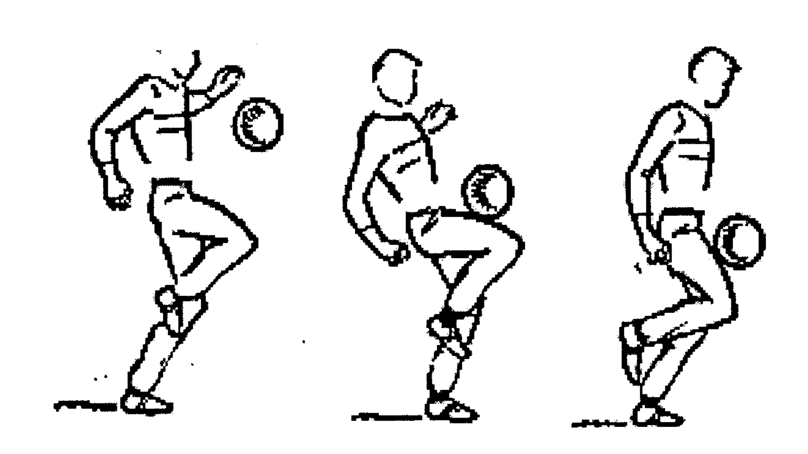
١. يتجه التلميذ إلى الكرة وهو مواجه لها بحيث يكون خط سيرها أمامه تماماً.

٢. ينقل التلميذ ثقل جسمه على الرجل غير المتصة للكرة التي تكون منثنية من الركبة.

٣. ترتفع ركبة الرجل الممتصة للكرة لأعلى بحيث يصبح الفخذ موازياً للأرض تقريباً ومواجهاً لمسارها.

٤. يلاحظ أن تكون عضلات الفخذ الأمامية مرتخية بقدر الإمكان.

٥. في لحظة ملامسة الفخذ للكرة ينخفض الفخذ لأسفل بسرعة تتناسب مع سرعتها لامتصاص قوتها.



الخطوات التعليمية لامتصاص الكرة بالفخذ:

١. عمل نموذج مع الشرح المختصر.

٢. يؤدي التلميذ الحركة بدون كرة.

٣. يمسك التلميذ المتعلم الكرة بيده أمام الصدر ويقوم بإسقاطها على فخذه وامتصاصها.

٤. يمسك التلميذ الكرة بيده ويسقطها من فوق رأسه على فخذه ثم تقوم بالإلتقاطها.

٥. تلميذان متواجهان المسافة بينهما (٦) ياردات أحدهما ممسك بالكرة ويقوم برميها إلى زميله في مسار منحنى ليقوم زميله بالامتصاص بواسطة الفخذ.

٦. يكرر نفس التمرين السابق مع زيادة في المسافة تدريجياً.

١١-امتصاص الكرة بالصدر- الأداء الفني للمهارة:

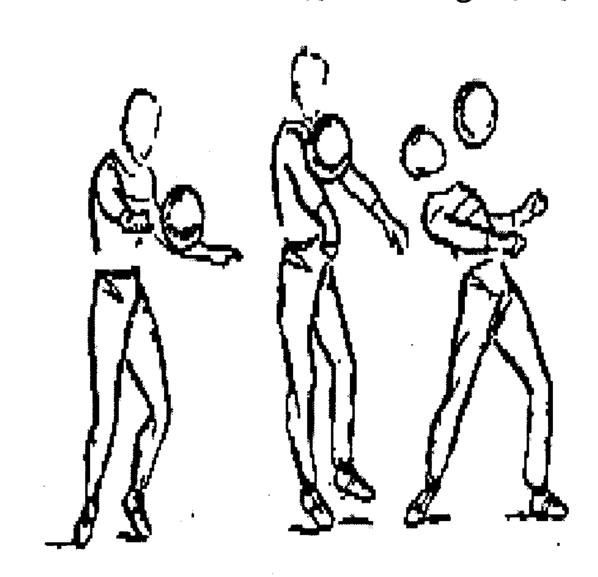
١. يقترب التلميذ في اتجاه سير الكرة على أن يقطع خط سيرها.

٢. يتباعد الساقان عن بعضهما بالمسافة التي تريح التلميذ والركبتان مثنيتان قليلاً ويتوزع ثقل الجسم على الساقين.

٣. يميل الجذع للخلف قليلاً ويتم ذلك برجوع الرأس للخلف وتكون نتيجة تقوس الظهر للخلف مع بروز الصدر للأمام.

٤. في لحظة ملامسة الكرة فإن عضلات الصدر تكون مرتخياً تماماً.

٥. تعمل الذراعان على حفظ التوازن.



الخطوات التعليمية:

١. عمل نموذج للحركة مع شرح موجز.
٢. يقوم التلميذان بأداء الحركة بدون كرة.
٣. يقوم التلميذ برمي الكرة إلى صدره مباشرة ليؤدي حركة الامتصاص بالصدر.
٤. يقوم التلميذ بمسك الكرة بيده ويقوم برميها فوق رأسه قليلاً ويمتصها بصدره.

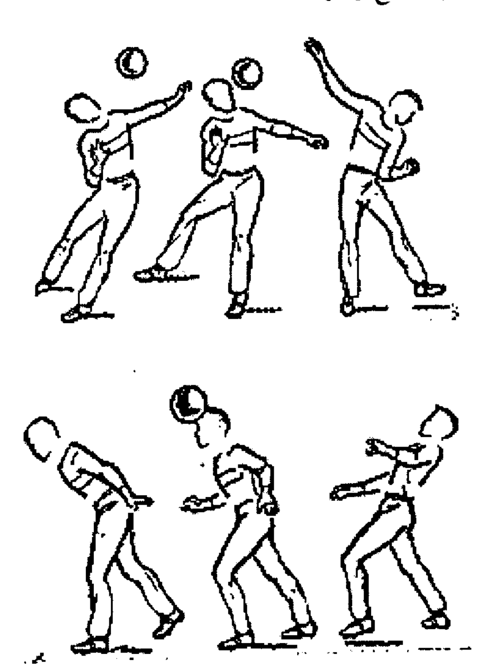
تلميذان المسافة بينهما (٦) ياردات يقوم أحدهما برمي الكرة ويقوم الثاني بامتصاصها بصدرة.

٢ ١-ضرب الكرة بالرأس من الثبات للأمام- الأداء الفني للمهارة:

١. يقف التلميذ مع وضع رجل أماماً ورجل خلفاً أو قد تكون القدمان متجاورتان والمسافة بينهما باتساع الحوض والركبتان مثنيتان قليلاً وترتفع الذراعان قليلاً إلى الجانب مثنيتين من الكوعين ومرتخيتين لحفظ التوازن وسهولة أداء الحركة.
٢. عندما تقترب الكرة من التلميذ تميل الرأس للخلف وبذلك يميل الجزء العلوي من الجسم للخلف، وبذلك ينتقل ثقل الجسم على الرجل

الخلفية ثم تدفع الرأس للأمام لمقابلة الكرة بجبهة الرأس في منتصف الكرة مع ملاحظة أن تكون العينان مفتوحتان لحظة ضرب الكرة.

٣. في حالة التصويب أو التمرير الطويل يمكن للتلميذ توليد هذه القوة من الساقين والجذع والرقبة.



الخطوات التعليمية:

١. عمل نموذج مع الشرح المبسط.

٢. إمساك الكرة بكلتا اليدين وضربها بالرأس مرة واحدة ثم يمسك بالكرة مرة أخرى وهكذا.

٣. تكرر الخطوة السابقة ولكن التلميذ يضرب الكرة برأسه مرتين قبل أن يمسكها بيده.

٤. يحاول التلميذ أن يضرب الكرة برأسه أكبر عدد ممكن من المرات.

٥. تلميذان متواجهان المسافة بينهما (٤)ياردات وأحدهما يمسك بالكرة ويرميها إلى زميله في مسار مقوس في اتجاه رأسه ليقوم بضربها برأسه بالتبادل.

٦. يكرر نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة تدريجياً.

٣ ١- ضرب الكرة بالرأس من الوثب بعد الاقتراب- الأداء الفني للمهارة:

١ -يقترب التلميذ بعدة خطوات للمكان الذي سوف يقوم فيه بالارتقاء ليرتفع جسمه عن الأرض عالياً على أن يحاول أن يزيد من سرعته خلال مسافة الاقتراب.

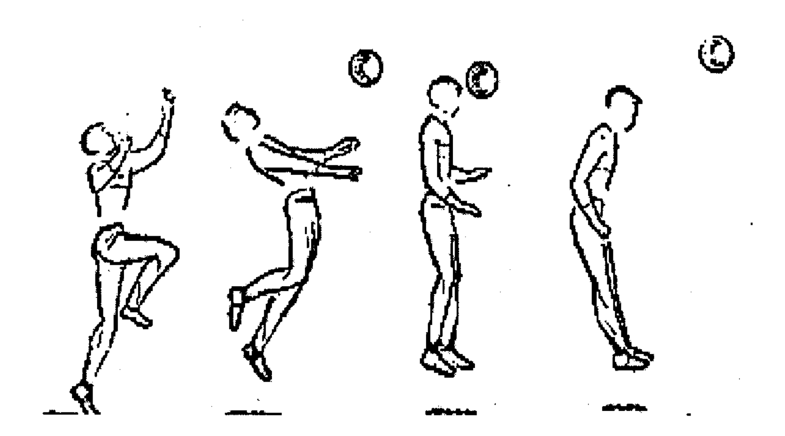
٢ -في الخطوة الأخيرة يقوم التلميذ بثني رجل الارتقاء من الركبة بصورة أكبر قليلاً من انثنائها في باقي خطوات الاقتراب وينقل عليها ثقل الجسم كله على أن ينتقل ثقل الجسم من الكعب إلى المشط.

٣ -تفرد بعد ذلك ركبة رجل الارتقاء بصورة فجائية وسريعة.

٤ -تندفع الرأس مرة أخرى للأمام لتقابل الجبهة الكرة والعينان مفتوحتان.

٥ -تعمل الذراعان على حفظ توازن الجسم.

٦ -بعد ضرب الكرة يهبط التلميذ على الأرض وقد يكون الهبوط بالقدمين معاً أو بقدم تتلوها قدم، وفي كلتا الحالتين تثنى مفصل الركبة لامتصاص صدمة الجسم بالأرض.



الخطوات التعليمية لضرب الكرة بالرأس من الوثب بعد الاقتراب:

١ -عمل نموذج حركة مع الشرح.

٢ -يؤدي التلميذ الحركة دون كرة من الاقتراب من (٣: ٤) خطوات.

٣ -يقوم التلميذ بضرب كرة معلقة من الاقتراب من (٣: ٤) خطوات على أم تكون الكرة أعلى من قمة الرأس بحوالي (١٥) سم ويزداد الارتفاع بعد ذلك تدريجياً.

٤ -تلميذان متواجهان المسافة بينهما (٨) ياردات وأحدهما ممسك بالكرة يقوم برميها لزميله في شكل قوس.

٥ -يكرر التمرين بينما تزداد المسافة بينهما تدريجياً.

٤ ١- مهاجمة الكرة من الجانب- الأداء الفني للمهارة:

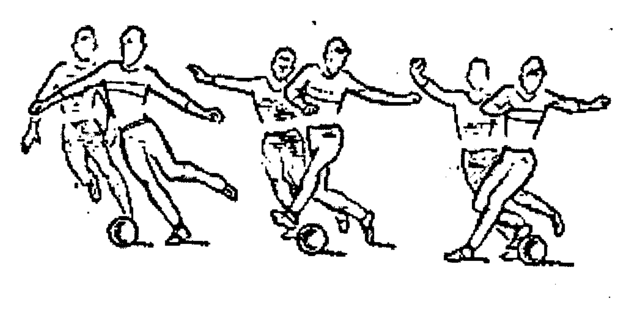
١ -يجري المدافع بجانب التلميذ المستحوذ على الكرة حتى يجاريه في السرعة ويصبح متمكناً من الكرة.

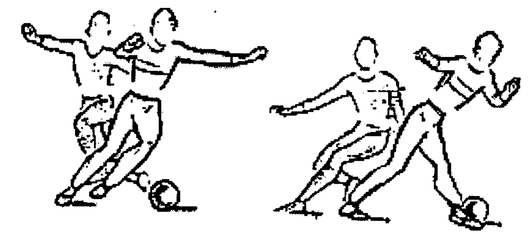
٢ -تأخذ الرجل غير المهاجمة حركة الجري العادي.

٣ -بعد الخطوة الأخيرة قبل مهاجمة الكرة مباشرة تسحب الرجل من على الأرض ويفرد مشط القدم في اتجاه الكرة لضربها بوجه القدم الأمامي أو بباطن القدم للجانب.

٤ -يتخذ الجذع وضع الجري العادي وتعمل الذراعان على الاحتفاظ باتزان الجسم والنظر مُركز على الكرة.







الخطوات التعليمية:

١. عمل نموذج للحركة مع الشرح المبسط.

٢. يؤدي التلميذ مهاجمة الكرة من الجانب بدون كرة.

٣. توضع كرة أمام التلاميذ وعلى بعد (٣) ياردات منه يضرب التلميذ الكرة ويؤدي مهاجمة الكرة من الجانب.

٤. تلميذان أحدهما مدافع والآخر مهاجم ويقفان بجانب بعضهما بحيث يكون اتجاهها واحداً والكرة مع التلميذ المهاجم الذي يقوم بدفع الكرة أمامه وبعيداً عن سيطرته لمسافة من (٥:٦) ياردات ويؤدي التلميذ المدافع مهاجمة الكرة من الجانب.

٥. نفس التمرين السابق ولكن يحاول التلميذ المهاجم السيطرة على الكرة ويحاول التلميذ المدافع مهاجمة الكرة في الوقت المناسب.

١٥ - رمية التماس

١. يقترب التلميذ بعدة خطوات مقترباً من خط التماس تتسم بتزايد السرعة.

٢. تمسك الكرة باليدين معاً على أن يكون إحكام القبض عليها بواسطة أصابع اليد بحيث تواجه راحتا اليدين الاتجاه الذي يريد التلميذ رمي الكرة إليه مع ملاحظة أن الإبهامين يكونان متجاورين.

٣. ترفع اليدان الكرة فوق الرأس على أن تثنى من الكوعين ثم تستمر الحركة بالكرة حتى تصل خلف الرأس.

٤. يثنى الجذع للخلف مع رجوع الكرة للخلف أيضاً كما يحدث انثناء في مفصل الركبتين بحيث تندفع الركبتان للأمام قليلاً.

٥. تفرد الذراعان بسرعة وبقوة مع اندفاع الجذع للأمام في اتجاه الرمي ويتم ذلك بدفع الأرض بالقدمين وفرد الركبتين مما يضيف قوة مولدة من الرجلين تُضاف على القوة المولدة من الذراعين والجذع وتتابع الذراعين الكرة.

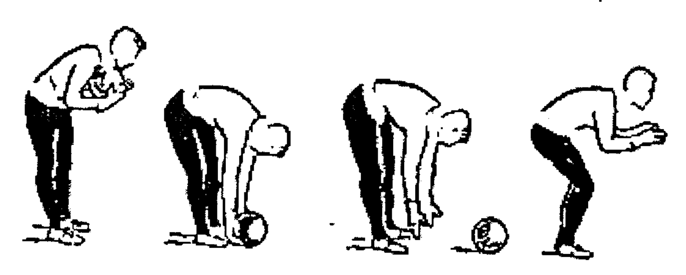
١٦- إمساك حارس المرمى الكرة وهو واقف- الأداء الفني للمهارة:

١. توضع القدمان متوازيتين والمسافة بينهما حوالي (٨: ١٢) سم تقريباً مع عدم ثني الركبتين.

٢. يثنى الجذع أماماً أسفل مع إنزال الذراعين إلى أسفل بحيث تكونان متوازيتين أمام الساقين تقريباً ويمكن لمس الأرض بأطراف الأصابع ويكون الكفان مواجهين للكرة.

٣. ترفع اليدان بمجرد الحصول عليها لوضعها بين الكفين والذراعين والصدر.

٤. يوجه النظر للكرة حتى تتم السيطرة عليها تماماً ثم يوجه بعد ذلك الملعب.



الخطوات التعليمية:

١. عمل نموذج واضح مع الشرح المختصر.

٢. يجب التأكد من إطالة العضلات الخلفية جيداً حتى يتسنى أداء المهارة بسهولة.

٣. يؤدي التلميذ المهارة بدون كرة عدة مرات.

٤. يؤدي التلميذ الوضع الصحيح للإمساك بالكرة من رميها إليه أرضية ببطء.

٥. يؤدي التلميذ المهارة من رميها إليه من مسافة (٨) ياردات ثم يغير الرامي مكانه في كل مرة.

٦. يؤدي التلميذ المهارة بعد تصويب الكرة إليه أرضية من على خط منطقة الجزاء.

حارس المرمى

مهارة حراسة المرمى في لعبة كرة القدم

إن حارس المرمى هو آخر خط دفاعي وآخر أمل للفريق ضد مهاجم يكون قد تخطى لاعبي الدفاع ، وعلى حارس المرمى أن يتوقف كثيرًا نتيجة المباراة إما فوز أو هزيمة . وحارس المرمى يعتبر مساوياً لكل الفريق عندما يحافظ على مرماه نظيفا ، وبالعكس من ذلك فإنه يوجه إليه اللوم والنقد إذا ما أخطأ وتسبب عن ذلك تسجيل الفريق المضاد هدفا في مرماه .

والتدريب على المهارات الأساسية وخطط حراسة المرمى مهمة جدًا بالنسبة للفريق بأكمله ، ولا يمكن نسيانها أو إهمالها إطلاقا وحارس المرمى يتدرب أيضا على المهارات الأساسية الأخرى للعبة كرة القدم مثله مثل أي

لاعب آخر، ويستحسن أيضا أن يدرب المدرب لاعبي الفريق على مهارات وخطط حارس المرمى ، وهذه نقطة هامة لا يجب إغفالها .

والمهارات الأساسية لحارس المرمى متعددة ، ولكنى سأقتصر على شرح الأشكال والحركات التي يؤديها حارس المرمى في مختلف المواقف التي تحدث أثناء المباريات .

وهناك ملاحظات عامة على مسك حارس المرمى للكرة :-

- يجب أن تكون راحتي يد وإبهامي اللاعب حول النصف الخلفي للكرة .
- يجب أن يكون جسم حارس المرمى أو ساقاه خلف اليدين عند مسك الكرة الأرضية .
- بعد مسك الكرة يأتي حارس المرمى بالكرة إلى صدره بحيث تحيطها الذراعان واليدين من الأمام والصدر من الخلف .
- إذا اقتضى وضع المباراة عدم قدرة حارس المرمى مسك الكرة فإنه يضربها بقبضة يديه لإبعادها .

التقاط الكرة المتدحرجة :-

هذا النوع من التقاط الكرة له ميزة في أن اليدين والساقين يكونان في طريق الكرة ، ويخطئ كثير من حراس المرمى في الوقوف والقدمين متباعدتين مما قد ينتج عنه أن الكرة تدخل المرمى إذا انزلقت من بين

اليدين ، إذ أنها في هذه الحالة ستستمر أيضا من بين ساقي حارس المرمى وفي هذه الطريقة يجب أن يلاحظ حارس المرمى أن راحتي يديه والإبهامين يكونون في الاتجاه القادمة منه الكرة وأن تحيط اليدين والإبهامين الكرة بمجرد لمسها ثم تدحرج الكرة بدقة فوق الذراع نحو الصدر بحيث تستقر الكرة بعد ذلك بين الصدر والذراعين واليدين .

مسك الكرة العالية في ارتفاع البطن أو الصدر :-

وفي هذه الطريقة تعمل الذراعين والذراعين كنهما مجرفة تجرف الكرة من أسفل إلى أعلى ، بثني الجذع للأمام قليلا بحيث تكون فجوة تستقر فيها الكرة ، وحركة الجذع مهمة وتؤدى في اللحظة التي تلمس فيها الكرة الجسم وحتى لا ترتد الكرة من الجسم فإن الصدر يتحرك للخلف قليلاً أيضا .

مسك الكرة بارتفاع الرأس أو أكثر :-

هذه الطريقة كثيرة الاستعمال في حراسة المرمى وتستدعي من حارس المرمى ثقة في الأداء ، ويجب أن تؤخذ في راحتي اليدين والإبهامين ووضعهما الصحيح خلف الكرة عند استقبال الكرة لمسكها ثم يقوم حارس المرمى بسحب الكرة على صدره لحمايتها إذا كانت الكرة عالية ، ولابد ان يثب اللاعب لمسكها ، وهو إما أن يثب بالرجلين معا أو بإحداهما أو بعد أخذ خطوة خطوة أو خطوتين ، وهنا يجب أن يراعي المدرب تعليم اللاعب التوقيت السليم في الوثب .

ضرب الكرة بالقبضة:-

يجب أن يدرك حارس المرمى أن ضرب الكرة بالقبضة لا يستخدم إلاَّ إذا لم تكن هناك إمكانية لمسك الكرة باليدين لمن تسجيل هدف ، وقد يكون من مساوئ ضرب الكرة بالقبضة أن الكرة قد تذهب لأحد الخصوم بسهولة ، ويجب أن يلاحظ حارس المرمى أن ضرب الكرة بالقبضة لا تؤدى إلاَّ إذا كان واقعا تحت ضغط المهاجمين وهنا يجب عليه أن يضرب الكرة بقبضة اليدين غالباً جهة اليمين أو اليسار وليس إلى منتصف الملعب وأحيانا عندما لا يستطيع حارس المرمى ضرب الكرة بالقبضتين فإنه يستعمل قبضة اليد الواحدة ولأداء هذه الضربة يقبض اللاعب يديه ويتجه بها نحو الكرة مع ثني الذراعين ، وتقع عين حارس المرمى على الكرة اثناء مسارها في الهواء ويمد اللاعب ذراعيه لضرب الكرة بقبضة اليدين في التوقيت المناسب . ومن البديهي أن ضرب الكرة بالقبضة يؤدى مع الوثب بالقدمين معا أو بالارتقاء بإحدى القدمين وفقا لظروف الأداء .

أبعاد وتحويل الكرة العالية أو الجانبية:-

كثيرًا ما تحدث بعض المواقف لحارس المرمى لا يستطيع فيها مسك أو ضرب الكرة بالقبضة مثل الكرات التي تصوب بسرعة بقوة نحو حارس المرمى قريبة من القائم أو تحت العارضة مباشرة ، وفي هذه الحالة يقوم اللاعب بتحويل الكرة لتعلو الكرة فوق العارضة أو إبعادها خارج قائم المرمى

وذلك باستعمال اليدين أو يد واحدة ، وفي طريقة الأداء قد يستعمل حارس المرمى راحتي اليد أو ظهر اليد ، ومن المؤكد أن هذه المهارة تستدعي من حارس المرمى دقة في الأداء الفني وتحكم تام في جسمه .

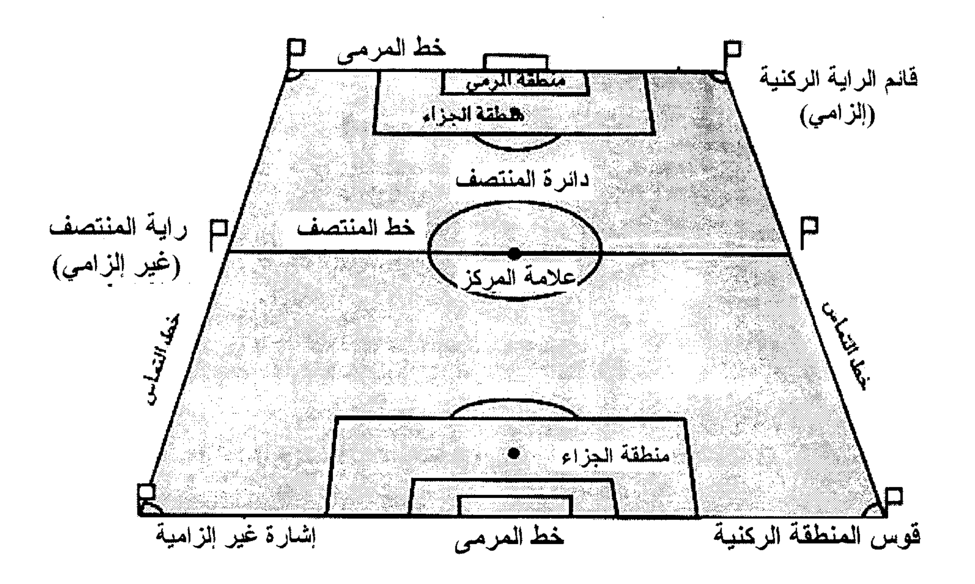
ارتماء حارس المرمى:-

يحرص أغلب المهاجمين عند التصويب على المرمى أن توجه الكرة بحيث تذهب إلى زاوية المرمى الأرضية أو نصف عالية . وحارس المرمى لا يستطيع في هذه الحالة أن يجري نحو الكرة ولا يكون أمامه غير الارتماء للوصول إلى الكرة لمنعها من دخول المرمى ، وارتماء حارس المرمى قد ينتج عنه آلام أو احتمال إصابة ، وهذا ما يجب تحاشيه خاصة مع بدء تدريب المبتدئين . لذلك يجب بدء تدريب حارس المرمى على الارتماء على أرض رملية أو أرض رخوة . وفي الارتماء يتدحرج حارس المرمى من الوقوف حول ساقه وفخذه ثم الحوض ثم الكتف ثم الذراعين ، ويجب أن يراعي بدقة أنه عند مسك الكرة تكون إحدى اليدين خلف الكرة والأخرى فوق الكرة لإحاطتها ومسكها بين الكتفين .

وثب حارس المرمى جانبا لمسك الكرة :-

عند أداء هذه المهارة يثب حارس المرمى جانبا ، وأثناء طيرانه في الهواء يمسك الكرة ، وعند هبوط حارس المرمى تلمس الارض أولاً الذراعين ثم الكتفين ثم يدور الجسم حول الحوض حتى الفخذ .

نبذة عن قانون كرة القدم :



ماده (١) ميدان الملعب:

الطول في المباريات الدولية لا يزيد عن ١٢٠ ياردة ولا يقل عن ١١٠ياردة والعرض لا يزيد عن ٨٠ ياردة ولا يقل عن ٧٠ياردة.

وينقسم ملعب كرة القدم إلي قسمين متساويين وكل قسم يتكون من منطقة الرمي، منطقة الجزاء، منطقتي الركلات الركنية ونصف دائرة المنتصف ويوضع في منتصف الخط المرمى باتساع ٨ ياردات وإرتفاع٨ أقدام.

مادة (٢) الكرة:

كروية الشكل مصنوعة من الجلد ولايدخل في صنعها أي مادة تسبب خطرًا على اللاعبين.

ماد ة (٣) عدد اللاعبين :

عدد اللاعبين في الفريق أحد عشر لاعباً أحدهم يكون حارس مرمى وعدد البدلاء خمسة لاعبين ولا يسمح إلاَّ بتبديل ثلاث لاعبين أثناء المباراة.

ماده(٤) الحكام:

يدير المباراة حكم واحد تبدأ سلطاته فور دخوله الملعب.

سلطات الحكام. . .

١- ينفذ القانون.

٢- يسجل أحداث المباراة.

٣- الميقاتي الوحيد.

٤- له سلطة مطلقة في إيقاف اللعب.

٥- له الحق في الإنذار والطرد.

٦-لا يسمح لأي شخص بدخول الملعب.

٧ -له الحق في إيقاف اللعب واستئنافه وفي صلاحية قانونية الملعب والكرة.

ماده (٥) مراقب و الخطوط:

يعين مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينا:

١- خروج الكرة خارج الملعب .

٢- أي جانب له الحق في الركلة أو ركلة المرمى أو رمية التماس.

٣- عند الرغبة في إجراء التبديل .

وعليهما أيضا مساعدة الحكم في أداره المباراة وفقا للقانون.

ماده (٦) مدة المباراة :

مدة المباراة شوطان لكل منهما ٤٥ دقيقة يضاف إلى أي من الشوطين ما يساوي الوقت الضائع .

ويمتد الوقت بالسماح لتنفيذ ركلة الجزاء عند أو بعد نهاية الوقت في أي من الشوطين ولا تزيد فترة الراحة عن خمسة دقائق إلاَّ بموافقة الحكم.

مادة (٧) ابتداء اللعب :

١- عند ابتداء اللعب : للفريق الذي يكسب القرعة الحق في اختيار أحد نصفي الملعب أو ركلة البداية.

٢- يجب أن تسير الكرة بقدر محيطها.

٣- بعد تسجيل الهدف يستأنف اللعب لاعب من الفريق الذي احتسب الهدف في مرماه .

٤- بعد نصف الوقت يتبادل الفريقان ناحيتي الملعب ويلعب ركلة البداية لاعب من الفريق المضاد لفريق اللاعب الذي يبدأ المباراة.

٥- لا يمكن تسجيل هدف مباشر من ركلة البداية.

ماده (١٥) رمية التماس :

عندما تجتاز الركلة بكاملها خط التماس سواء كانت على الأرض أو في الهواء فإنها ترمى إلي داخل الملعب من النقطة التي اجتازت فيها الخط وفي اتجاه بواسطة لاعب من الفريق المضاد ولآخر لاعب لمس الكرة.

ويجب على الرامي أن يواجه الملعب وأن يكون جزء من كلتا قدميه أما على خط التماس أو على الأرض خارج خط التماس ويجب أن يستعمل الرامي كلتا يديه وأن يرمي الكرة من الخلف وفوق رأسه.

تعتبر الكرة في اللعب فور دخولها الملعب ولا يجوز للرامي أن يلعب الكرة مرة ثانية ألا أن يلمسها أو يلعبها لاعب أخر، ولايجوز تسجيل هدف مباشر من رمية التماس.

ماده (١١) ركلة المرمى :

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين قائمي المرمى سواء في الهواء أو على الأرض ويكون أخر من لعبها أحد لاعبي الفريق المهاجم فأنه يقوم أحد لاعبي الفريق المدافع بركلها مباشرة في الملعب إلى خارج منطقة الجزاء من نقطة داخل نصف منطقة المرمى الأقرب للنقطة التي اقتربت منها الكرة خارج الملعب.

ولا يجوز للاعب أن يلمس أو يلعب الكرة مرة ثانية إلاَّ بعد أن يلمسها أو يلعبها لاعب أخر ، ولا يجوز تسجيل هدف مباشر من ركلة المرمى .

ماده (١٧) الركلة الركنية :

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين قائمي المرمى سواء في الهواء أو على الأرض ويكون أخر من لعبها لاعب من الفريق المدافع يقوم أحد لاعبي الفريق المهاجم بلعب الركلة الركنية .

ولا يجوز للاعب الركلة أن يلمس الكرة ألا بعد أن يلمسها أو يلعبها لاعب أخر.

ماده (١١) التسلل :

١- اللاعب يكون في موقف تسلل إذا كان أقرب إلي خط مرمى خصمه من الكره إلاَّ :-

أ- إذا كان في نصف ملعبه.

ب- هناك خصمان أقرب منه لخط مرماه.

٢- يعتبر اللاعب متسللاً في اللحظة التي يلمس الكره أو يلعبها أحد أفراد فريقه وكان في رأي الحكم أنه متداخل في اللعب أو متداخل مع الخصم أو يحاول أن يستفيد من وجوده في موقف التسلل.

٤ -لا يعتبر الحكم اللاعب متسللاً إذا كان في موقف تسلل فقط أو إذا وصلته الكرة مباشرة من ركلة المرمى أو الركلة الركنية

أو رميـة التمـاس أو عنـدما يسـقط الحكـم الكـرة ويعاقـب اللاعـب المتسلل بركلة حرة غير مباشرة في مكان حدوث المخالفة.

ماده (١٢) الأخطاء وسوء السلوك :

اللاعب الذي يرتكب متعمدًا أي خطأ من الأخطاء التالية :

١- ركل أو محاولة ركل الخصم.

٢- أعثار أو عرقلة الخصم .

٣- القفز على الخصم .

٤- مهاجمة الخصم بالكتف من الخلف بطريقة عنيفة .

٥- مهاجمة الخصم بالكتف من الخلف .

٦- ضرب أو محاولة شد الخصم أو البصق عليه .

٧- مسك الخصم.

٨- دفع الخصم .

٩- لعب الكرة باليد (عدا حارس المرمى داخل منطقة جزائه).

يعاقب باحتساب ركلة حرة مباشرة يلعبها الفريق المضاد من مكان حدوث المخالفة إلاَّ إذا أرتكب المخالفة لاعب من الفريق المدافع متعمدا أحد الأخطاء التسعة المذكورة داخل منطقة جزائه يعاقب باحتساب ركلة جزاء ويمكن احتساب ركلة جزاء بصرف النظر عن مكان وجود الكرة.

اللاعب الذي يرتكب أياً من الأخطاء الخمسة التالية :

١- اللعب بطريقة يعتبرها الحكم خطرة.

٢-المهاجمة العادلة أي بالكتف عندما لا تكون الكرة في متناول اللاعبين.

٣- تعمده وهو لا يلعب الكرة اعتراض الخصم.

٤- مهاجمة حارس المرمى بالكتف إلاَّ إذا كان ممسكا بالكرة أو معترضا الخصم أو متجاوزا منطقة مرماه.

٥- عندما يلعب كحارس مرمى وداخل منطقة جزائه(خاص بالحارس):

أ- يسير أكثر من أربع خطوات .

ب- يتمادى في أضاعه الوقت .

ج- إذا مسك الكرة بعد تمريره متعمده من قدم زميله.

د-إذا تعمد مسك الكرة مرتين باليد وبينهما دارت الكرة بكل محيطها على أرض الملعب.

يعاقب اللاعب الذي أرتكب الأخطاء المذكورة السابقة بركلة حرة غير مباشرة يلعبها الفريق المضاد من مكان حدوث المخالفة .

ينذر اللاعب :

١- إذا دخل أو خرج خارج الملعب بدون إشارة من الحكم.

٢- إذا أصر على مخالفة قانون اللعبة .

٣- إذا أظهر بالقول أو الفعل اعتراضا على قرارات الحكم.

٤- إذا ارتكب سلوكا غير مهذب .

يطرد اللاعب من اللعب إذا كان في رأي الحكم :

١- ارتكب سلوكا مشينا .

٢- استعمل ألفاظًا سيئة أو بذيئة.

٣- أصر على سوء السلوك بعد إنذاره .

٤- إذا أمسك المدافع الكرة أو صدها بيده متعمدًا لمنعها من دخول المرمى.

٥ -إذا تعمد أحد لاعبي الفريق المدافع مسك أو عرقلة المهاجم المنفردة بالمرمى.

ماده (١٣) الركلة الحرة :

تنقسم الركلة الحرة ألي قسمين :

- مباشرة التي يمكن تسجيل هدف مباشر منها في مرمى الخصم .
- وغير مباشر التي لا يمكن تسجيل هدف مباشر منها في مرمى الخصم

وغير مباشر التي لايمكن تسجيل هدف مباشر منها إلاَّ إذا لعب لاعب آخر الكرة أو لمسها لاعب آخر غير الذي ركل الكرة قبل أن تدخل المرمى.

ماده (١٤) ركله الجزاء :

يتم تنفيذ ركلة الجزاء من علامة الجزاء وعند تنفيذها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء ماعدا اللاعب الذي سيلعب الركلة أو الحارس الخصم داخل الملعب ولكن خارج منطقه الجزاء وعلى بعد لا يقل عن ١٠ ياردات من علامة الجزاء .

ويجب على حارس المرمى أن يقف دون أن يحرك قدميه على خط مرماه بين قائمي المرمى حتى تركل الكرة ويجب على الراكل أن يركل الكرة للإمام ولا يلعب الكرة مرة ثانية حتى يلمسها أو يلعبها لاعب أخر ويجوز تسجيل هدف مباشر من هذه الركلة.

العقوبة : في مقابل أي مخالفة لهذه المادة :

١- من الفريق المدافع تعاد الركلة إذا لم تسفر عن هدف .

٢-من الفريق المهاجم (عدا الراكل) إذا أسفرت عن هدف يلغى الهدف وتعاد الكرة .

٣- من لاعب ركلة الجزاء يعاقب بركلة حرة غير مباشرة.

"مراكز كرة قدم"

المدافع في كرة القدم :

هو أحد المراكز في تشكيلة كرة القدم ويقوم بالدفاع والتصدي لمهاجمي الخصم حتي لا يسجلوا هدف في مرماهم بأي طريقة كانت وبأي جزء من جسمه باستثناء يديه.

وهناك ثلاثة أنواع أساسية من المدافعين، ولكل نوع مهمات مختلفة، كما تختلف المهارات المطلوبة لكل نوع.

والأنواع هي:

قلب الدفاع، ويعرف هذا النوع أيضا بال"هاف باك" أو ال"سنتر هاف" (والمصطلحان اختصار للاسم الأصلي بالإنجليزية وهو "سنتر هاف باك"). وتكون أساس مهمتهم هي التصدي لمهاجمي الفريق المنافس وقطع الإمداد لهم من خط الوسط طوال المباراة.

الليبرو أو القشاش أو ال"سوبر".

وهو مركز اختياري في خط الدفاع لا يوجد في أسلوب اللعب الحديث ٤-٤-٢ مثلاً. والليبرو إن وجد هو خط الدفاع الأخير قبل حارس المرمى ومهمته هي التغطية على مدافعي الوسط والتعامل مع أي مهاجم ينجح في تخطيهما، كما أن له دور في توزيع الكرة بعد الاستحواذ عليها، وبداية الهجمات المضادة.

الظهيرين

(الظهير الأيمن أيمن الظهير الأيسر أيسر). وهذا النوع من المدافعين مهمته الأساسية منع لاعبي الأطراف من الفريق المنافس من إرسال الكرات العرضية أو التمريرات السريعة إلى مهاجميه في منطقة الجزاء.كما أن له دور هجومي بالقيام هو نفسه بإرسال عرضيات إلى زملائه من منتصف ملعب الخصم. وهناك نوعان من مدافعي الأطراف، يختلفا في قدر التركيز على الدور الهجومي. فمثلاً في نظام لعب ٤-٤-٢ يكون تركيز مدافعي الأطراف أقل نسبيا على المهمات الهجومية لأن أمامهما لاعبا أطراف هجوميان ("وينج")فلا يركزان علي المهمات الهجومية إلاّ عندما يمتلك فريقهم الاستحواذ علي الكرة بشكل كبير وعندما يطمئنوا علي مرماهم فيدعموا الهجوم و يقومان بالأساس برفع العرضيات والتمرير إلى داخل منطقة جزاء الخصم. أما في نظام لعب ٣-٥-٢ / ٥-٣-٢ فتقع على مدافعي

الأطراف المسئولية الأساسية في رفع العرضيات والتمريرات الجانبية إلى المهاجمين، وبالتالي تكون مهمتهم هجومية أكثر من النوع الأول. وأحيانا يسمى هذا النوع من مدافعي الأطراف بال"وينج باك".

لاعب وسط (كرة قدم)

لاعب وسط كرة قدم هو أحد المراكز في تشكيلة كرة القدم، ويقوم بعملية الربط بين الدفاع والهجوم، قد يكون لاعب وسط متراجع أو متقدم أو في وسط الملعب.

خط الوسط ويعد من أهم مراكز كرة القدم وتتنوع مهامها منها ما هو دفاعي كالإرتكاز ومنها ما هو هجومي كصانع اللعب ومنها يكن على الأطراف ومن الصفات التي يجب أن تكون لدى لاعب الوسط بشكل عام دقة التمرير للمهاجمين والتسديد القوي المحكم ومن المهارات التي يجب أن يتميز بها الوسط الدفاعي فقطع الكرات بسلاسة نقل الكرة إلى الشق الهجومي لفريقه والبنية الجسدية وقوة التسديد أما خط الوسط الذي يلعب بالأطراف فيجب أن يكون سريع وذو تمريرات دقيقة وحاسمة والعرضية لكي يستفيد منها المهاجمون وأيضا يجب أن يكون لديه القدرة على المراوغة إما صانع اللعب فمن المميزات التي يجب أن تكون به سرعة التمريرات ودقتها قوة التسديد والتحكم بالكرة بالشكل الجيد أما الأرقام المتداولة لهذه المراكز.

حارس المرمي :

في كرة القدم، حارس المرمى هو اللاعب الذي يحرس مرمى فريقه وهو اللاعب الوحيد الذي يسمح له بلمس الكرة بيده في كرة القدم على شرط أن تكون الكرة داخل منطقة الجزاء، وعلى كل الفرق أن تلعب بحارس مرمى في جميع أوقات المباراة، وحتى إذا أصيب الحارس أو طرد يجب على الفريق إدخال حارس مرمى، وإذا كان الفرق قد استنفذ تغييراته يجب على أحد اللاعبين أن يلعب كحارس مرمى.

طريقة اللعب

إن مركز حارس المرمى يعد من أكثر المراكز خصوصية، حيث يستطيع حارس المرمى أن يلمس الكرة بأي جزء من جسمه على شرط أن يكون داخل منطقة الجزاء.

يستطيع حارس المرمى أن يستخدم يده في لمس الكرة داخل منطقة الجزاء.

عندما يترك الحارس الكرة، فإنه لا يستطيع أن يمسكها مرة أخرى إلاّ إذا لمسها لاعب آخر.

وبالرغم من أن حراس المرمى لديهم قوانين خاصة، إلاّ أن القوانين العادية تطبق عليهم مثل أي لاعب بالملعب.

ولا يجبر حارس المرمى على البقاء في منطقة الجزاء، وهم يستطيعون أن يهجموا إلى أي مكان في الملعب، ويستطيعون تسجيل الأهداف، وعادة

ما يتقدم حراس المرمى في الدقائق الأخيرة من المباراة إذا كان فريقهم خاسر في المباراة أو يحتاج إلى الفوز، ويتقدم الحارس ليزيد من عدد اللاعبين المهاجمين، وهناك العديد من حراس المرمى الذي سجلوا أهداف من ركلات حرة وضربات جزاء، وعلى سبيل المثال خوسيه لويس تشيلافيرت وروجيريو سيني اللذان سجلاً ثلاثية في مباراة بالرغم من كونهم حراس مرمى، ويعتبر روجيريو سيني أكثر حارس مرمى مسجل للأهداف، فقد سجل أكثر من ١٠٠هدف (٢٨-٣-٢٠١١).

الزي :

يجب على حراس المرمى أن يرتدوا زي يخالف زي فريقهم فيجب أن يكون زيهم مميز عن زي المدافعين، وقد لقب العديد من الحراس بسبب طريقة لبسهم، فقد سمي ليف ياشين بالعنكبوت الأسود لأنه كان يلبس بالأسود كاملاً، وجورج كامبوس الذي كان معروف بلبسه الملون ولقب قالب:الدعيع بلعنكبوت بلبسه السود معظم حراس المرمى يرتدون قفازات لتحسين قدرتهم على التصدي للكرات، ولحماية أنفسهم من الإصابات ويوجد الآن قفازات تساعد على الحماية من الإصابات مثل التواء الأصابع.

(مهاجم كرة قدم) :

هو أحد المراكز المهمة في تشكيلة كرة القدم وأكثر الأهداف تأتي عن طريقة، وقد كان النجم بيليه أفضل مهاجم مر علي التاريخ الكروي بحيث سجل فوق الألف هدف..

ومركز المهاجم هو من أصعب المراكز في كرة القدم عكس ما يعتقد البعض، وهو يتطلب مهارات من نوع خاص في مساحات ضيقة وكثير من المهاجمين يركلون الضربات الترجيحية.

التدريب في كرة القدم

في عالم كرة القدم ، واجبات المدرب يُمْكن أن تختلف تبعاً لمستوى الفريق الذي يقوم بتدريبه، بالإضافة لمستوى كرة القدم في البلد الذي يقوم بالتدريب بها ، أما واجبات المدرب في كرة القدم للشباب فإن الهدف الرئيسي للمدرب هو مساعدة اللاعبين في تطوير مهاراتهم التقنية ، مع التركيز على اللعب والتنظيم المتوازن للعب في المباريات بقدر أكبر من التنظيم المادي أو التكتيكي. وفي العقود الأخيرة، تم بذل جهود هامة من طرف الهيئات الإدارية في مختلف البلدان لاصلاح هياكل التدريب الخاصة بهم على مستوى الشباب بهدف تشجيع المدربين لوضع استراتيجيات للاعب للفوز بالمباريات. في كرة القدم الاحترافية ، يقتصر دور المدير الفني أو المدرب لتدريب وتطوير "الفريق الأول" للنادي في معظم البلدان.

كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية :

كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية في العالم، فهي الرياضة الشعبية الشائعة في معظم الدول العربية والأوروبية وأمريكا اللاتينية وإفريقيا ويلعب ملايين الناس كرة القدم في أكثر من ١٦٠ بلدًا. وتجرى كل أربع سنوات أشهر منافسة دولية لهذه اللعبة ويطلق عليها كأس العالم.

ويشاهد نهائيات كأس العالم مئات الملايين من مشاهدي التلفاز في جميع القارات ويشترك في مباراة كرة القدم فريقان يتكون كل منهما من أحد عشر لاعبًا، ويحاول أعضاء كل فريق إدخال الكرة في مرمى الخصم. ويُطلق على المحاولة الناجحة إحراز هدف.

ويفوز بالمباراة الفريق الذي يحرز أهدافًا أكثر خلال شوطي المباراة الذي يدوم الواحد منهما خمسًا وأربعين دقيقة.

يستخدم اللاعبون أقدامهم أو رؤوسهم أو أي جزء آخر من أجسامهم باستثناء أيديهم وأذرعهم لدفع الكرة أو التحكم فيها .

ويحق للاعب واحد من كل فريق يسمّى حارس المرمى أن يمسك الكرة بيديه ولكن داخل منطقة محددة أمام المرمى. ويوجد في اللعبة احتكاك بدنيّ شديد نظرًا لأن اللاعبين يتنافسون للاستحواذ على الكرة.

لمحة تاريخية:

من المعروف أنه تم في بريطانيا المولد الحقيقي لكرة القدم الحديثة متمثلة في إنجلترا واسكتلندا. في القرن الثامن كانت لكرة القدم شعبية كبيرة في كل من إنجلترا واسكتلندا لكنها في ذلك الوقت كانت لعبة حربية

مع نهاية القرن التاسع عشر انتشرت لعبة كرة القدم في مختلف أنحاء العالم بواسطة البحارة والتجار البريطانيين ومختلف المسافرين الأوربيين.

فمن أستراليا إلى البرازيل، ومن المجر إلى روسيا أنشأت الاتحادات والأندية والمسابقات. أدى ذلك النمو الشامل إلى تكوين الإتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا) عام ١٩٠٤ من قبل فرنسا وبمشاركة ستة دول أوربية. في الوقت الحالي، تلعب الكرة في القارات الخمس وتعتبر أكثر لعبة شعبية بالعالم حيث شوهدت المباراة النهائية لمونديال ٢٠٠٢ من قبل ٢٨.٢ بليون مشاهد عبر شاشات التلفاز.

كرة القدم الخماسية نابعة من كرة القدم الأساسية .. وكانت مجرد تمارين للاعبين المستطيل الأخضر .. حتى نهاية الثمانينات حيث حظيت باهتمام جماهيري واسع ..لأن في هذه اللعبة بالذات تبرز المهارات الفنية والفردية عن المجهود البدني والتكتيكي المعقد..فكانت البداية الحقيقية في بداية الثمانينات .. والتطور وصل ذروته في عام ١٩٨٩ حيث شهد العالم أول بطولة دولية رسمية منظمة (كأس عالم لكرة القدم الخماسية) ..

وعليه يمكن القول .. إن هذه البطولة حديث العهد .. ولازال في جعبتها الكثير من الخبايا التي لن تظهر إلاَّ مع مرور الوقت .. وظهور تقنيات جديدة..

أساسيات ومعلومات عامة

- لا تنطلق أي مباراة إلاَّ إذا كان الملعب ١٠ لاعبين موزعين بالتساوي على الفريقين.
- المنتخب البرازيلي بطل العالم الحالي خلفاً للمنتخب الأسباني.
- عربياً ليبيا ومصر أقوى المنتخبات على صعيد هذه اللعبة.
- يوجد بها كروت صفراء وحمراء وأقصى حد للطرد ٣ لاعبين من أصل ٥ وتحسب انسحاب إذا طرد ٣ لاعبين.
- لوائح البطولة أو المسابقة التي توجد بها كرة القدم داخل الصالات هي من تحدد عدد البدلاء وقوانين اللعبة.
- يمنع عل اللاعبين ارتداء أي معدن مهما كان ثميناً أو ناعماً.
- الأحذية المسموح بها أحذية خاصة تصنع لهذه اللعبة ويمنع استخدام غيرها .. إلاَّ أحذية الجمباز المطاطة.
- الترقيم يكون في اللعبة من ١ إلى ١٥ كحد أقصى ولا يسمح في البطولات الدولية ارتداء أعلى من هذه الأرقام وشارطة أن يكون لون الرقم مغايراً للون القميص.

- ملابس اللاعبين مثل كرة القدم العادية .. فانيلة و سروال قصير وجوارب مع واقي الساقين الذي يعتبر شرط أساسي.
- اللعبة فيها استئناف للعب وإيقافه .. يحق للحكم مواصلة اللعب في حال وجود مخالفة والكرة مع المخالف عليه وهكذا بمعنى أنها لعبة تشبه كرة القدم العادية كثيراً..
- هناك حكمان لكل مباراة .. الحكم الأول والثاني .. السلطة الكاملة لهما معاً حيث يحق لهما طرد وإنذار اللاعبين معاً .. لكن لو حدث أي تعارض بينهما فإن الحكم الأول قراره هو الذي سينفذ.
- هناك حكم ثالث خارج الملعب .. يتابع الوقت ومعدات اللاعبين وأمور الاستبدال ، إلى آخره من الأمور التنظيمية.
- المباراة تقام بين شوطين كل شوط ٢٠ دقيقة وبينهما وقت للراحة.
- لا يحق للمدربين الصراخ بجانب الملعب وإن قام بذلك يمكن للحكم طرده ولكن ليس شرطاً أساسياً وفي العموم يحق لكل مدرب وقت مستقطع في كل شوط.
- الوقت المستقطع مدته دقيقة واحدة ويمكن لمدرب الفريق فقط طلب الوقت المستقطع ولا يحق له فعل هذا إلاّ عندما تكون الكرة بحوزة فريقه.

- فترة الراحة بين الشوطين ليس لها وقت معين ولكن في المجمل لا تزيد عن ١٥ دقيقة.
- أهم البطولات كأس العالم لكرة القدم داخل الصالات والتي تقام كل أربع أعوام أخرها كان العام ٢٠٠٨.
- أقوى المنتخبات العالمية (البرازيل ، اسبانيا ، روسيا ، ايطاليا ، إيران البرتغال ، الأرجنتين ، أوكرانيا).
- على الصعيد العربي .. المنتخب الليبي بطل العرب وأفريقيا..
- أقوى الفرق العربية (مصر ، ليبيا ، لبنان ، المغرب).
- يلاحظ ضعف شعبية هذه اللعبة في الخليج العربي ونشوتها في المغرب العربي.

كأس العالم



كأس العالم للأندية هي بطولة تقام سنوياً. تنظمها الفيفا وتجمع أفضل أندية العالم الفائزة بدوري الأبطال في قارتها في بطولة واحدة وكانت البطولة الأولى أقيمت في البرازيل عام 2000 وفاز بها نادي كورنثيانز البرازيلي الذي يمثل أمريكا الجنوبية وحل مواطنة فاسكو دا جاما ثانيا وكان اللعب النظيف من نصيب نادي النصر السعودي وأما النسخة الثانية قد حلت بدلاً عن كأس الإنتركونتيننتال التي كانت آخر نسخة لها سنة 2004وفاز به بورتو البرتغالي، البطولة أقيمت في اليابان عام 2005م بعد توقف دام أربع سنوات إلى أن تم إيجاد ممولين للبطولة، وفاز بها نادي ساو باولو البرازيلي بعد فوزه على فريق ليفربول الإنجليزي الذي مثل أوروبا فيما كان هنالك ممثلان عرب فكان فريق الاتحاد السعودي عن قارة آسيا

وفريق الأهلي المصري عن قارة أفريقيا، والثالثة في اليابان عام 2006 وفاز فيها فريق انترناسونال البرازيلي أمام فريق برشلونة الأسباني ممثلا أوروبا وشارك فيها فريق عربي واحد هو الأهلي المصري ممثلا أفريقيا. فيما كان عام 2007م عام أي سي ميلان الإيطالي حين قابل فريق بوكاجونيورز الأرجنتيني ليفوز الفريق الإيطالي في مباراة قوية بنتيجة ٤-٢.

كأس الفيفا



هيكل الملعب..

- ميدان مستطيل.
- طول الملعب (٢٥ م حد أدنى) و (٤٢ حد أعلى).
- عرض الملعب (١٦ م حد أدنى) و (٢٤ م حد أعلى).
- المباريات الرسمية (٣٩ م الطول) و (١٩ م العرض) مع بضعة أمتار زائدة أو ناقصة.
- يجب تحديد الملعب بخطوط مختلفة عن ألوان أرضية الميدان ويفضل (الأبيض + الأصفر الفاقع + ألوان فسفورية).
- خطين أساسين (خطا التماس) يحدان الملعب من جوانبه.
- ٤ زوايا لتنفيذ الركنيات مأخوذة بأقطار متناسبة مع أطوال وعرض الملعب.
- تحديد كامل لظهر الملعب والمرمى بالإضافة إلى منتصف الملعب.
- ٨ سم هو العرض الأساسي للخطوط داخل الملعب.
- يقسم الميدان إلى نصفين بالخطوط بشكل متساوي دون أي زيادة أو نقصان.
- دائرة المنتصف يصل سعتها إلى ٣ أمتار ولا يجب تجاوز هذا العدد.
- لا يشترط أن يكون المرمى ثابت في الملعب ويسمح بأن يكون مرمى محمول شريطة ثباته جيداً على الأرضية.

- المباريات الرسمية (قوسين كل منهما محدد على مسافة ٦ م من خط المرمى وخط آخر وهمي متصل من قائم المرمى إلى داخل الملعب . بحيث يكون القوسان مرسومين بخط موازي لخط المرمى طوله ٣ أمتار تقريباً).
- المباريات الرسمية (نقطة الجزاء ، تبعد ٦ م عن المرمى ، مع العلم يجب أن تكون قاطعة المرمى من المنتصف)المباريات الرسمية (نقطة جزاء ثانية ، تبعد ١٠ أمتار عن المرمى).
- المباريات الرسمية (قوس الركنية ، يأتي على عدة أشكال منها دائرة نصفية ، أو مثلث دون حواف ، ولكن الأهم أن لا يتجاوز الـ ٢٤ سم).
- المباريات الرسمية (لا يشترط أن تكون مقاعد البدلاء منفصلة عن الملعب بشكل كبير أو يوجد حاجز بينها وبين الملعب ، ولكن شرط أساسي أن تبعد عن خطوط التماس على الأقل ٢ م).
- المباريات الرسمية (يجب أن تكون الدكة مجهزة بشكل ملائم ولا يتعارض مع مسافات الملعبة).

- المباريات الرسمية(المرميان،جزء أساسي من ميدان اللعب تصنع من الأخشاب أو المواد المعدنية المصنعة أو البلاستيك المقوى آخذين بعين الاعتبار الصقل الجيد دون وجود أي رتوش على الأعمدة).
- المباريات الرسمية:المرمى : العارضة الأفقية (٣ م) ، مع سمك لا يقل عن ٨ سم ، بالإضافة إلى شباك مصنعة خصيصا لأحجام مرمى الصالات .
- أرضية الميدان يجب أن تصنع من الخشب المقوى اللامع ذو صقل معين بدرجة ٢٣ استرا.
- يفضل وجود ساعة كبيرة توضح الوقت والزمن في ميدان الملعب.

يجب أن تراجع الملاعب التي تقام عليها مباريات دولية أو رسمية من قبل لجان معاينة للتأكد من مطابقتها للمواصفات الدولية من عدمه ، حيث تحرص الفيفا دائماً على سلامة اللاعبين والجماهير بالدرجة الأولى.

أمور متعلقة بالكرة الخماسية

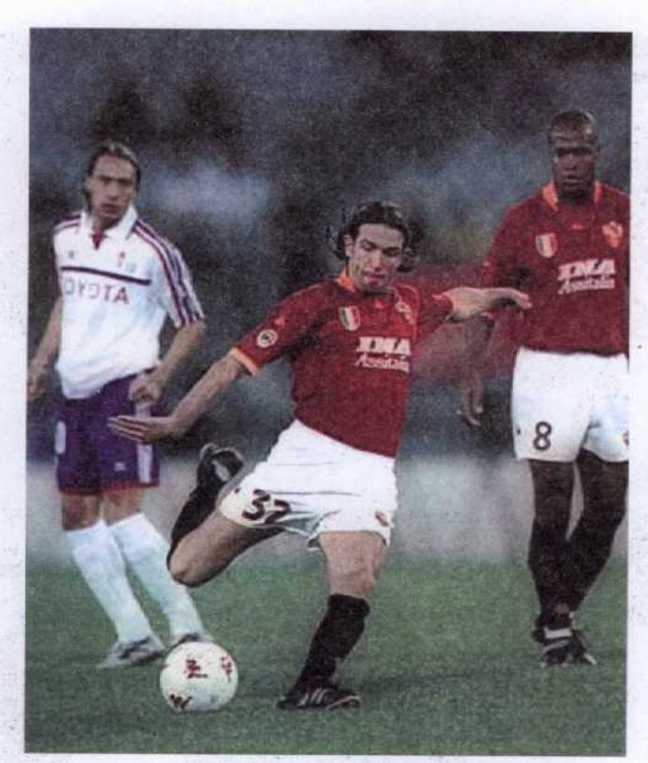
- كرة (كروية الشكل) تشبه لحد كبير إلى كرة اليد.
- الكرة محيطها لا يقل عن ٦٣ سم ولا يزيد عن ٦٤ سم .

- وزن الكرة لا يتجاوز الـ ٤٤٠ جرام مع ضغط جوي يساوى ٠.٦ - ٠.٤ ٤٠٠-١٦٠٠ سم٢ .

عملية استبدال اللاعبين أثناء المباراة مرهونة فقط بقوانين المسابقة التي تشارك فيها الفرق حيث تختلف من بطولة لأخرى.

عدد مرات الاستبدال غير محدد حيث يجوز التغيير بشكل لا متناهي مع إمكانية عودة اللاعب الذي تم استبداله إلى أرضية الميدان.

- في حال إجراء تبديل لا يشترط إيقاف اللعب.
- يحق لكل فريق وقت مستقطع في كل شوط.
- يجوز لحارس المرمى تغيير المركز مع أي لاعب آخر.
- هناك كروت يمكن للحكم أن يظهرها(الكرت الأصفر+ الأحمر).
- يسمح باستئناف اللعب في حال وقوع مخالفة ورأى الحكم أن هناك فائدة للفريق صاحب المخالفة.
- يمنع دخول أي أفراد غير مخولين إلى أرضية الميدان.
- على الحكم مراجعة القوانين العامة للفوتسال قبل بداية المباراة.



بعض تقنيات في مهارة كرة القدم





جائزة أفضل لاعب كرة قدم في العالم

يقدم الفيفا جائزة لأفضل لاعب كرة قدم في العالم، وتتضمن هذه الجائزة أفضل لاعب وأفضل لاعبة، ويتم التصويت من قبل مدربي المنتخبات وقائدي المنتخبات، وللتصويت نظام خاص، حيث لدى كل مدرب ثلاثة أصوات، وهو يقيم اللاعب، حيث اللاعب الأول يأخذ خمسة

نقاط والثاني ثلاثة نقاط والثالث نقطة واحدة، وبدأ جائزة الرجال في سنة ١٩٩١ أما جائزة النساء فبدأت في سنة ٢٠٠١.

وأصغر لاعب يحرز الجائزة هو رونالدو في سنة ١٩٩٦ حيث كان عمره ٢٠ عاماً، وفاز بها مرة أخرى في سنة ١٩٩٧، وهو مع رونالدينو وميا هام وبريجيت برينتسا للاعبون الوحيدون الذين فازوا بالجائزة مرتين متتاليتين. ورونالدو وزين الدين زيدان وبريجيت برينتس وليونيل ميسي هم اللاعبون الوحيدون الذين فازوا بالجائزة ثلاثة مرات. وأكبر لاعب يفوز بالجائزة هو فابيو كانافارو بعمر ٣٣ عاماً في سنة ٢٠٠٦. أما أكبر لاعبه فهي ميا هام التي فازت بالجائزة في سنة ٢٠٠٢ بعمر ٣٠ عاماً.

طرق الترشيح لجائزة أفضل لاعب في العالم :

تواجه طريقة اختيار أفضل لاعب في العالم العديد من الانتقادات حيث جميع اللاعبين الفائزين في الجائزة يلعبون في أوروبا، وتم ترشيح لاعبين من ثلاثة قارات (أوروبا وأمريكا الجنوبية وأفريقيا) ولكن جميعهم كانوا يلعبون في أوروبا، وتم اقتراح ترشيح عدد من اللاعبين من الدوريات في أمريكا الجنوبية (مثل البرازيل والأرجنتين والمكسيك)، وفاز لاعبوا الدوري الإسباني في الجائزة منذ سنة ٢٠٠١ وحتى سنة ٢٠٠٦.

المراجع

- حنفي محمود مختار. التطبيق العملي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي ١٩٩٥.
- كلايف جيفورد، كرة القدم ،الدار العربية للعلوم ناشرون ، ٢٠٠٢.
- محمد عبده صالح، وإبراهيم، مفتي (١٩٩٤م). أساسيات كرة القدم، دار عالم النشر، القاهرة.
- بيتر مورغن، ترجمة أبو السعد، عماد (١٩٩٠م). كرة القدم، الدار العربية للعلوم، بيروت.